

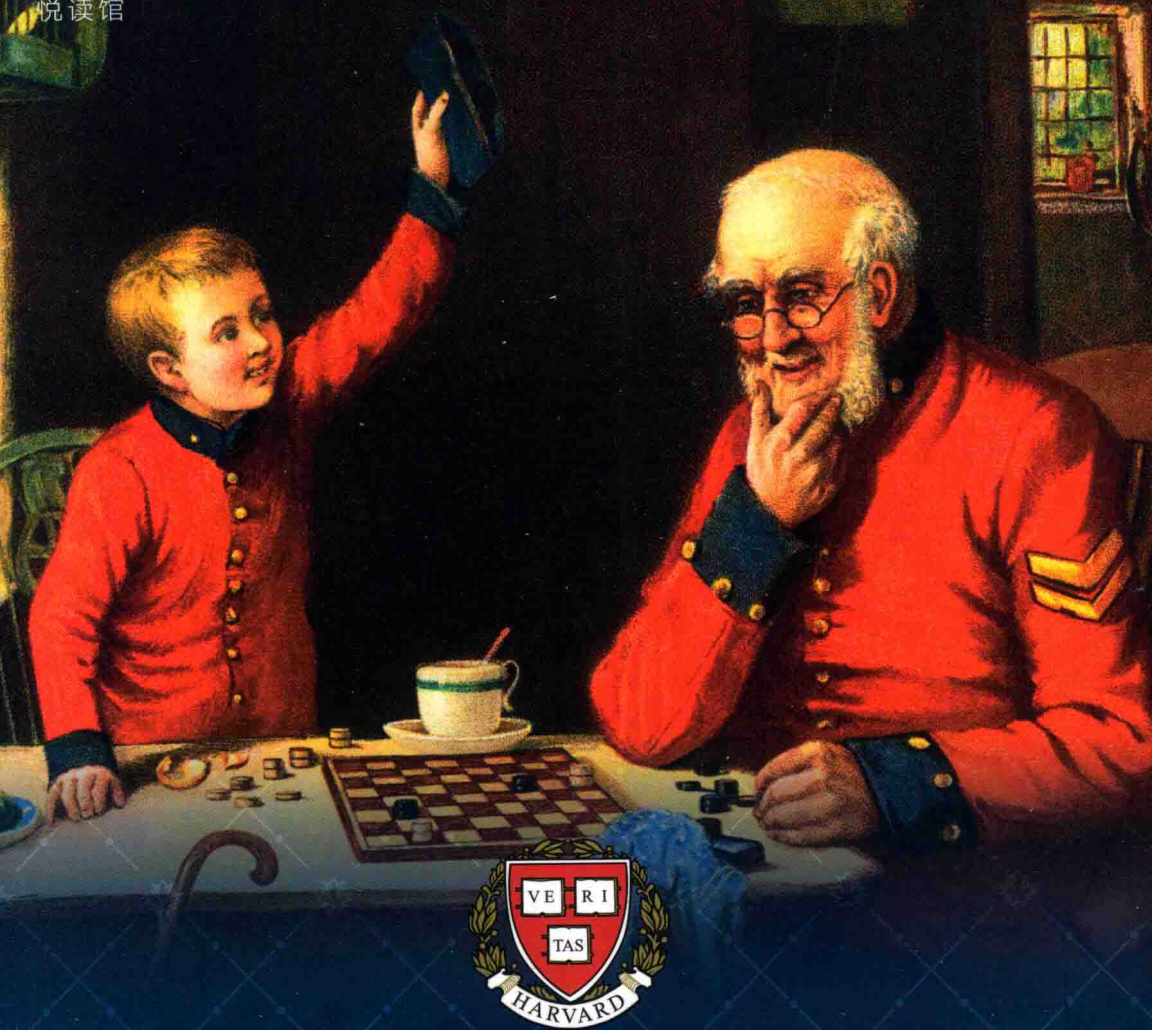


First
Reading

第一阅读

悦读馆

◎ 哈佛智慧，成就一生 ◎



哈佛家训

超值白金版

斗南 主编

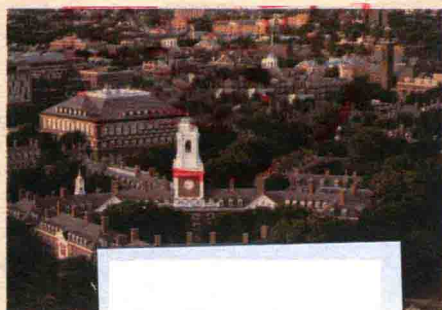


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

哈佛家训

*Harvard Family
Instruction*

斗南 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛家训 / 斗南主编. — 北京 : 北京联合出版公司, 2017.2

ISBN 978-7-5502-9022-8

I . ①哈… II . ①斗… III . ①家庭教育—通俗读物 IV . ① G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 262476 号

哈佛家训

主 编: 斗 南

责任编辑: 李 征

封面设计: 韩立强

责任校对: 贾 娟

美术编辑: 盛小云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京德富泰印务有限公司印刷 新华书店经销

字数528千字 720毫米×1020毫米 1/16 24印张

2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9022-8

定价: 59.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

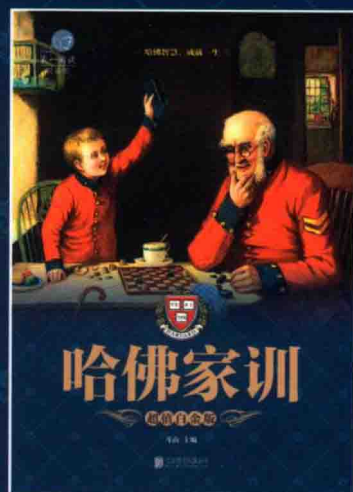
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 65418761

内 容 简 介

哈佛大学被誉为高等学府王冠上的宝石，300多年间，先后培养出数位美国总统、诺贝尔奖获得者，以及数以百计的财富精英，为商界、政界、学术界及科学界贡献了许多成功人士和时代巨子。哈佛靠什么打造了这些巨人？他们的教育中有什么深藏未露的秘密？本书汇集了哈佛大学300年的教育理念和哈佛家训精华，从人生哲理、优秀品质、杰出本领、人性弱点等多个角度，充分诠释了哈佛大学教育理念中的精髓和哈佛家训的要旨，触及了人生中朴素的感情和人性中本质的东西，并挖掘出成长路上丰富的成功内涵，为成长中的孩子提供适合其心理需求的精神养分，铸就一个哈佛学子应有的优秀品质，并树立起明确的精英意识，学会在学习和生活中自我选择、自我塑造，为成长为社会精英打下坚实的基础。





责任编辑：李 征
封面设计：韩立强



前言

Preface

创立于 1636 年的美国哈佛大学，被誉为高等学府王冠上的宝石，是世界各国学子神往的学术圣殿。300 多年间，哈佛大学先后培养出数位总统、诺贝尔奖获得者，以及数以百计的世界级财富精英，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士和时代巨子。正如哈佛大学第 23 任校长科南特所言：“大学的荣誉，不在它的校舍和人数，而在于它一代又一代人的质量。”

哈佛靠什么打造了这些巨人？他们的教育中有什么深藏未露的秘密？从这些成功者身上我们不难看到，在哈佛收获的东西是他们获得如此成就的决定性因素，是哈佛精神始终鞭策他们向成功的顶峰攀登，是哈佛大学成功的教育理念缔造了他们辉煌的人生。

哈佛大学的巨大成就，不是因为它的规模宏大、学科众多，而在于它先进的办学理念、追求真理的可贵精神和沉淀下来的闪光智慧。在人生的旅途中，大学只是一个短暂的历程，但哈佛让学生在这个短暂的历程中汲取着智慧的营养，教会了学生怎样做人、怎样做一个成功的人，并引领他们思考和感悟人生，为实现人生目标，取得成功做好积极而充分的准备。

当然，哈佛取得巨大的成就，并不完全是学校教育的成果，这其中也有学生家长的功劳。他们成功的教育方法和理念、他们培养孩子成才的坚定信心和严谨态度，以及他们将教育孩子作为人生重要目标的信念，都是哈佛精英教育的重要组成部分。

每个家长都渴望自己的孩子拥有成功的人生，要想成功，就离不开教育

的作用。父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一个课堂，家庭教育在很大程度上决定着孩子的未来。但是，如何更好地教育孩子是家长们公认的一大难题。随着社会竞争的激烈发展，家长的教育职责也越来越具有挑战性，其教育理念和教育方法直接决定着孩子将会取得的成就。哈佛家训的成功案例告诉我们，正确的学习习惯和生活习惯是父母给予孩子的人生财富。

本书汇集了哈佛大学的教育理念和哈佛家训的精华，从人生哲学、优秀品质、杰出本领、人性弱点等多个角度，充分诠释了哈佛大学教育理念中的精髓和哈佛家训的要旨，触及了人生中朴素的感情和人性中本质的东西，并挖掘出成长路上丰富的成功内涵，为成长中的孩子提供适合其心理需求的精神养分，铸就一个哈佛学子应有的优秀品质，并树立起明确的精英意识，学会在学习和生活中自我选择、自我塑造，为成长为社会精英打下坚实的基础。

通过本书，每个家长都可以与自己的孩子一同品味哈佛教育精华，帮助他们在成功的道路上迈出坚实的一步。对于孩子来说，这里没有冗长的说教，只有无穷无尽榜样的力量。对于成人来说，这里没有累赘的语言，只有深刻的人生哲理感言。所有阅读这本书的读者——无论是涉世未深的青少年，还是经历过世事风雨的成年人，都可以与哈佛学子一起感悟人生，追求成功的真谛；听从梦想的召唤，为成功的人生树立航标；聆听成功的声音，奋勇攀登并征服生命的高峰。希望这本书中的某一个故事或者某一句话能改变你的人生，从而使你由平庸变得非凡，从失败走向成功。





绪论

走进哈佛	1
影响哈佛学子一生的箴言	3
哈佛大学名人一览	4
哈佛大学图书馆训言	6

第一篇 百年哈佛教给学生的人生哲学

第一章 人生是什么	8
活的是过程	8
人生没有输赢	10
过属于你自己的生活	11
懂得热爱生命	12
第二章 合理规划自己的时间	14
合理利用零碎时间	14
恪守时间，珍惜时间	16
做时间的主人	18
零碎时间可以成就大业	19
第三章 幸福在你心中	22
幸与不幸全在于自己	22
什么是最大的幸福	24

拥有一个健康的身体	25
从感恩中获得幸福	26
第四章 美德验证人生价值	28
做人是根本	28
用真诚赢得信任	30
奉献会让生命没有遗憾	31
声誉永不贬值	33
富有责任感是人生必备的品质	34
第五章 人生没有终点	36
享受不断超越的过程	36
不要给你的未来穿上“鞋子”	38
最美的是过程	39
挫折可以为你增值	41
第六章 快乐根植于心	43
阳光人生需要阳光心态	43
不要让心智老去	45
平常心成就美丽人生	46





要快乐就要简单生活	47
第七章 热忱让人生更生动	49
学会适应压力	49
不为打翻的牛奶哭泣	51
热情创造奇迹	52
热忱让人生更生动	54
第八章 爱是终生受用的财富	55
爱心可以丰富人生	55
父母的爱是伟大的	56
爱可以创造奇迹	57
用爱温暖人心	58
第九章 人生需要自我激励	60
告诉自己“我可以”	60
人生需要自我激励	62
别吝啬对自己的犒劳	64
在自我赏识中肯定自己	65
第十章 正视思考的巨大力量	67
留点时间思考	67
挣脱你的“思维栅栏”	68
创新来自思考	70
善于发现问题	71
第十一章 好习惯受益终生	73
习惯的力量	73
耐心的习惯助你成功	75
自我反省的习惯引领你进步	76
注重细节的习惯助你成大事	77
第十二章 性格决定成败	79
坚忍的性格让你成为不倒翁	79
善于合作才能发挥最大的价值	81
勇于冒险	82
自信成就未来	83

第十三章 等待是成功的天敌85

等待是成功的天敌.....85

心动不如行动.....86

现在就去.....88

第二篇 百年哈佛教给学生的优秀品质**第一章 自信90**

信念是所有奇迹的萌发点.....90

自信多一分，成功多十分.....93

勇于挑战自己的缺憾.....95

不要受他人评价的左右.....97

找到属于自己的音符.....99

第二章 自立102

自立是生存的开始.....102

自助者天助.....106

自食其力才能赢得尊严.....109

学会自己拿主意.....112

第三章 乐观114

变更心境就能够变更生活.....114

在心灵播下快乐的种子.....118

每天送给自己一个希望.....120

对自己说“不要紧”.....123

第四章 坚忍126

在困难面前你需要重新站起来.....126

用行动反击失败.....129

用笑脸迎接挫折.....132

坚持到底，永不放弃.....135

第五章 勇敢139

推开虚掩的成功之门.....139

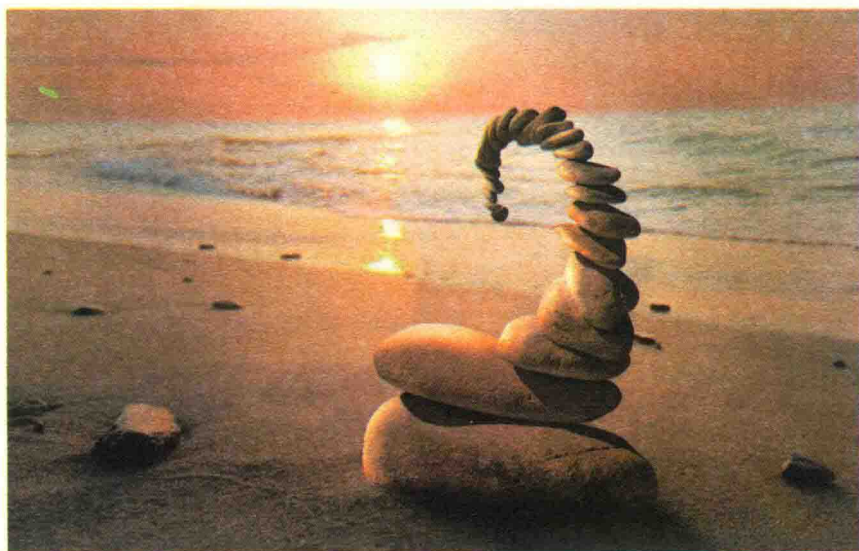
挑战生命中的“不可能”.....142

在行动中忘掉恐惧.....	144
勇气的一半是智慧.....	148
第六章 进取	150
害怕前进只能停留在原地.....	150
欲望是开拓命运的力量	154
每天都是一个新起点.....	157
超越自我,和自己比赛	159
第七章 勤奋	161
成功属于有刻苦精神的人.....	161
勤奋是克服“先天不足”的良药.....	163
享受劳动的快乐	166
每天多做一点点	168
第八章 负责	170
责任是一个人成长的动力.....	170
责任伴你走向成熟.....	173
学会对自己的行为负责	175
勇于负责,不要推卸责任.....	177
第九章 自制	179
控制自己让你更强大.....	179
不要成为情绪的奴隶.....	182
冷静沉着,遇事应付自如.....	184
培养坚强的自制力.....	186
第十章 宽容	187
宽厚容人,不过于苛求别人.....	187
用和平的方式处理冲突和愤怒	190
不为小事争执.....	192
用宽容化解仇恨	194
第十一章 尊重他人	196
敬人者,人恒敬之.....	196
让别人感觉到自己重要	200
尊重他人的人格	201

第三篇 百年哈佛教给学生的杰出本领

第一章 给自己一个准确定位	204
给自己做个“盘点”	204
选自己能胜任的工作	207
天生我才必有用	209
第二章 终身学习	211
知识是登上成功顶峰的基石	211
学习知识也要有所甄选	213
尝试用各种方式为头脑“充电”	215
学习切忌浅尝辄止	218
第三章 不错过任何一个机会	220
机遇出现时你应一眼认出它	220
机遇来临时你要一把抓住它	222
机遇之花需要汗水来浇灌	224
机遇只偏爱有准备的头脑	227
第四章 善于排除障碍，解决问题	229
尽量做到防患于未然	229
善于找出问题的症结所在	232
善于利用各种资源来解决问题	234
善于用曲线战术解决问题	237
第五章 正确把握感情	239
认识“青春期”	239
“早恋”不是罪	241
是爱还是懵懂	244
了解必要的性知识	247
第六章 合理安排时间，努力提高效率	249
时间在你眨眼时偷偷溜走了	249
时间是“挤”出来的	251
不要让明天为今天“埋单”	254
学会时间统筹	256

第七章 快速处理各种有效信息	259
对信息要保持高度的敏感性	259
广泛收集信息	261
加工信息，使之更适用	263
第八章 熟练掌握至少一门专业技能	265
百门通不如一门精	265
一技在手，事半功倍	267
结合兴趣学习技能不会觉得累	268
成功来自对自己强项的极致发挥	271
第九章 懂得创造性合作	274
学会与别人合作	274
相互包容是合作的前提	276
学会借鉴他人经验	278
第十章 用口才影响他人	280
不畏听众的目光，放松些	280
学习优秀演说家，勤锻炼	283
将激情注入演讲，燃烧吧	285
形体语言配合你，更精彩	287



第十一章 良好形象，完美塑造	291
健康使外表靓丽	291
社交着装讲究	294
良好礼仪少不了	297
优雅谈吐印象好	300

第四篇 百年哈佛教学生克服的人性弱点

第一章 不自知	304
如此“自知”	304
没有金刚钻，还揽瓷器活	306
严于律己，宽以待人	307
人贵有自知之明	309
第二章 嫉妒	311
合理转移嫉妒情绪，与别人分享喜悦	311
嫉妒别人是承认自己不如人	313
在嫉妒中奋起直追	315
第三章 盲从	317
为迎合别人而存在	317
跟风之前，先做理性分析	319
用自己的大脑支配自己的行动	321
第四章 懒惰	323
摆脱懒惰的纠缠	323
业精于勤荒于嬉	324
永不动摇的时间表	325
成功来自勤奋工作	327
第五章 贪婪	329
贪婪到极致是虚无	329
贪欲不止，祸流滔天	331
欲望越小，人生越幸福	332
诱惑面前，保持自制	334

第六章 吝啬	336
“铁公鸡”的下场	336
形形色色的吝啬鬼	338
用小钱儿创造和谐生活	339
吝啬不分远近	340
第七章 自卑	342
别抓住自己的劣势不放	342
其实我们都是是一样的	344
自卑给失败创造机会	346
喊出自信	348
第八章 依赖	349
让别人替你健身，无法增强你的肌肉	349
依赖是内心缺乏安全感	352
用大脑指挥自己	354
第九章 虚荣	356
虚荣心要不得	356
虚荣之害	358
虚荣心与愚蠢等高	360
第十章 虚伪	362
杰理的“伪装”	362
虚伪是人性中最丑恶的弱点	364
真诚是朋友交往的基础	365
虚伪之事无大小	367

绪论



走进哈佛

哈佛大学（Harvard University）创建于1636年，坐落于美国马萨诸塞州剑桥市。1636年10月28日马萨诸塞海湾殖民地议会通过决议，决定筹建一所像英国剑桥大学那样的高等学府。学校最初命名为“新学院”或“新市民学院”。1637年冬天，英国剑桥大学的一名毕业生移民到了新大陆。他叫约翰·哈佛，来自伦敦，时年29岁，刚结婚不久，他住在查理斯镇，与这所新成立的学院隔着查理斯河。约翰·哈佛当时的梦想是成为查理斯镇教堂的助理牧师。不幸的是，1638年9月14日，约翰·哈佛就因患肺病而逝世。临死前，他立嘱将自己一

部分财产和400本图书捐赠给了河对面那所新成立的学院。这是该学院成立以来所接受的最大一笔捐款，校方用这笔钱开发了不少的“硬件”和“软件”。也就是从那时候开始，

美国非常重视对文化教育的投资和捐献，这种习惯和氛围一直被一代又一代的美国人和外来移民者所接受和继承。为纪念给予学院慷慨支持的约翰·哈佛牧师，

马萨诸塞州议会一致决议，学院于1639年3月更名为哈佛学院；1780年，哈佛学院正式改称哈佛大学。

哈佛大学的办校方针是求是崇真。哈佛大学的校训是：“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友。”这句话自哈佛建校以来，一直是哈佛学生所信奉的做学问和做人的准则。

哈佛大学的校徽是“Veritas”，它是拉丁文“真理”的意思。1643年12月27日，哈

◀ 哈佛大学校园内的约翰·哈佛铜像

